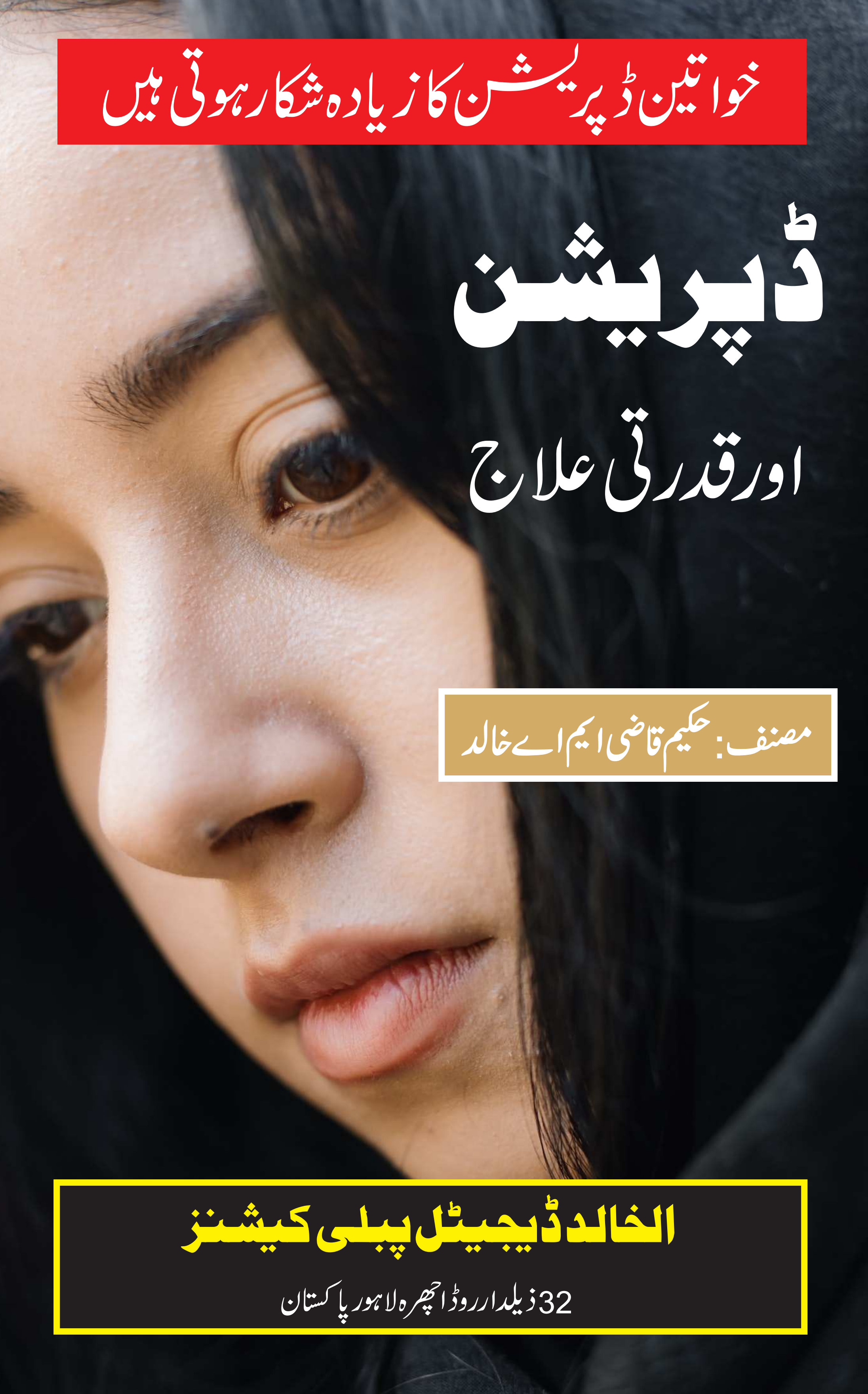


خواتین ڈپریشن کا زیادہ شکار ہوتی ہیں

ڈپریشن

اور قدرتی علاج

مصنف: حکیم قاضی ایم اے خالد

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

Smart Edition For Mobile Devices

نام کتاب: ڈپریشن اور قدرتی علاج

مصنف ومولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول: 09 مئی 2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

ڈپریشن
اور قدرتی علاج

خواتین ڈپریشن کا زیادہ شکار ہوتی ہیں

ڈپریشن (یاسیت) افسردگی کو کہتے ہیں۔ اگر اداسی چھائی رہتی ہے، روزانہ کے کام کاج میں دل نہیں لگتا، مایوس ہیں اور خود کو بے چینی، گھبراہٹ یا بے بسی کا شکار محسوس کرتے ہیں تو یہ سب ڈپریشن میں مبتلا ہونے کی علامات ہیں۔ دیگر علامات میں بھوک نہ لگنا، ٹھیک سے نیند نہ آنا، وزن میں کمی ہونا، فیصلہ کرنے میں

دشواری محسوس کرنا یا توجہ اور یادداشت میں کمی ہونا شامل ہیں۔
ڈپریشن اگر زیادہ مدت تک رہے تو خطرناک صورتحال اختیار
کرسکتا ہے بعض اوقات یہ زندگیوں کے خاتمے کا باعث بھی بن
جاتا ہے۔



مردوں کے مقابلے میں خواتین ڈپریشن کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔
امریکا کے نیشنل انسٹیٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ NIMH کے ماہرین

کا کہنا ہے، ڈپریشن مردوں کے مقابلے میں عورتوں کو زیادہ ہوتا ہے، اس کی وجہ خواتین کے مخصوص بائیولوجیکل، ہارمونل اور سماجی پہلو ہیں اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ خواتین میں خاص طور پر پیریڈز، حمل کے دوران اور زچگی کے بعد ہارمونز کا اتار چڑھاؤ زیادہ ہوتا ہے جس سے وہ افسردگی کا شکار ہو جاتی ہیں۔

زیادہ تر نفسیاتی بیماریاں جینیٹک (موروثی) ہوتی ہیں جبکہ اینوائرمنٹ یعنی گردوپیش کے حالات وماحول بھی نفسیاتی امراض کا باعث بنتا ہے۔ اگر گھر کے کسی فرد یا رشتہ دار میں سے کوئی ڈپریشن کا شکار رہا ہے تو امکان ہے کہ یہ گھر کے دیگر افراد کو بھی ہو جائے۔ اس کے علاوہ مالی حالات اور اردگرد کا ناساز ماحول بھی ذہنی تناؤ کا باعث بنتا ہے۔ ایسے لوگ بھی ڈپریشن میں مبتلا ہوتے ہیں جو، دل کے امراض یا کسی اور پیچیدہ یا دائمی بیماری کا شکار ہوتے ہیں۔ ڈپریشن کی وجہ سے لوگوں کے معمولات زندگی بھی متاثر ہوتے ہیں۔

ڈپریشن اور گھریلو علاج

ڈپریشن سے محفوظ رہنے کے کئی گھریلو طریقے موجود ہیں، جن میں تناؤ کو کم کرنا، ورزش، سانس لینے کی مختلف مشقیں کرنا، پھلوں، سبزیوں، مشروبات اور مختلف ہربل ٹیز کا استعمال شامل ہیں۔ اگر ڈپریشن کی نوعیت زیادہ نہیں اور آپ بہت زیادہ مسائل کا شکار نہیں ہیں تو ایسی صورت میں خوراک کا خیال رکھ کر، نیند پوری کر کے اور باقاعدگی سے ورزش کے ذریعے اسے ٹھیک کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ تاہم اگر ڈپریشن اتنا شدید ہو جس سے آپ خود سے کوئی فیصلہ نہ لے سکیں اور روزمرہ کے معمولات بھی متاثر ہو جائیں تو اس کے لیے آپ کو باقاعدہ علاج کروانا لازم ہے۔

ڈپریشن دور کرنے کی تدابیر

منفی سوچ کو وقت کا زیاں جان کر اپنے حال پر توجہ دیں، ساتھ ہی اپنی سوچ کو منتشر ہونے سے بچا کر پریشان کن خیالات کو ذہن سے جھٹک دیں۔ ایسی چیزوں سے دور رہیں جن کی وجہ سے آپ کا ذہنی سکون خراب ہوتا ہے۔ کئی لوگ فکر سے بچنے کے لئے منشیات کا سہارا لیتے ہیں مگر اس کے سہارے دماغ کو طویل عرصے تک کسی طور بھی پرسکون نہیں رکھا جا سکتا۔ اس کے بجائے آپ مختلف کھیلوں اور ذہنی مشقوں کے ذریعے منفی سوچوں کو کمزور سے کمزور کریں اور مصروف رہ کر پریشان کرنے والے خیالات سے چھٹکارا حاصل کرنے کی کوشش کیجیے۔

عالمی ادارہ صحت کے سائنسدانوں کی ایک تحقیق کے مطابق ہفتے میں تین مرتبہ ورزش کرنے سے ڈپریشن کے عارضے میں 16 فیصد



تک کمی آجاتی ہے جبکہ ہفتہ وار ہر اضافی جسمانی ورزش اس بیماری کے امکانات میں مزید کمی کا باعث بنتی ہے۔ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل کرنے کی ایک عام ورزش یہ ہے کہ آپ فرش یا کرسی پر سیدھے بیٹھ جائیں اور اپنی ٹانگیں کراس کرلیں۔خیال رہے کہ آپ نے ٹیک نہ لگائی ہو اور آپ کے پاؤں فرش پر ٹکے ہوں۔ اب اپنی آنکھیں بند کریں اور اپنے خیالات پر توجہ دیں۔

ڈپریشن
اور قدرتی غذائیں

کچھ ایسی قدرتی غذائیں بھی ہیں جو انسان کو ڈپریشن سے بچاتی ہیں۔

سبزیاں اور پھل

کچی سبزیوں اور پھلوں کا باقاعدہ استعمال ڈپریشن کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ براہ راست انسانی موڈ پر اثرانداز ہوتے ہیں۔

ہلدی

یہ ڈپریشن کا قدرتی اور فطری علاج ہے۔ دماغ کی سوزش اور

الزائمر جیسی بیماریوں کیلئے بھی ہلدی مفید ہے۔ ہلدی دماغ کی مجموعی صحت کا خیال رکھتی ہے اور دماغ میں آکسیجن کی فراہمی میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ ایک گرام ہلدی گرم دودھ میں ملا کر رات سوتے وقت استعمال کریں۔

سویابین

کسی بھی طرح کے دماغی امراض کے لیے سویابین کا استعمال کافی مفید ہوتا ہے۔ یہ دماغی توازن کو بہتر اور دماغ کو تیز کرنے کا کام کرتا ہے۔

دہی

تازہ دہی میں موجود بیکٹیریا لیکٹوبیکیلس نہ صرف ہاضمے کے لیے ضروری ہے بلکہ اس سے ڈپریشن بھی دور ہوجاتا ہے۔ یونیورسٹی آف ورجینیا اسکول آف میڈیسن میں کی گئی اس تحقیق کے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ڈپریشن کی دوائیں مہنگی اور سائیڈ افیکٹس

سے بھرپور ہوتی ہیں لیکن قدرتی غذا دہی کو استعمال کر کے ڈپریشن کی مرض کو دور کرنے کی کوشش کی جائے۔ انہوں نے کہا کہ غذائی عادات بدل کر ہم جادوئی فوائد حاصل کر سکتے ہیں دہی میں موجود پروبایوٹکس مفید بیکٹیریا میں اضافہ کرتے ہیں جو کہ ذہنی تناؤ، الجھن اور ڈپریشن کو دور کر سکتے ہیں۔

ایک تحقیق کے مطابق فاسٹ فوڈ کا کم اور سمندری غذاؤں کا زیادہ استعمال ڈپریشن میں کمی لاتا ہے۔ سی فوڈ میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے دماغی صحت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اسی طرح بی ایم سی میڈیسن میں شائع ہونے والی تحقیق کہتی ہے کہ وہ افراد جو سبزیوں، پھلوں، کم چکنائی والی ڈیری مصنوعات، بغیر نمک کے میوہ جات، سرخ گوشت، مچھلیاں، زیتون کا تیل، انڈے اور چکن زیادہ استعمال کرتے جبکہ میٹھی، تلی ہوئی اشیا، فاسٹ فوڈز، کولا مشروبات، وغیرہ کم سے کم استعمال کرتے ہیں، ان میں ڈپریشن کا خدشہ کم ہو سکتا ہے۔

ڈپریشن اور قدرتی جڑی بوٹیاں

متعدد جڑی بوٹیاں ڈپریشن کو دور کرنے میں فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں فی الحال یہاں دو جڑی بوٹیوں کا ذکر کیا جارہا ہے جن میں سے ایک عورتوں کیلئے بالخصوص مفید ہے جبکہ دوسری مردوں کیلئے خاص طور پر فائدہ مند ہے۔

بالچھڑ

یہ جڑی بوٹی پنسار کی شاپس سے عام دستیاب ہے خواتین کے ہارمونل اور نان ہارمونل ڈپریشن میں انتہائی موثر ہے۔ بالچھڑ میں

راحت اور تسکین پیدا کرنے کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ ایک گرام بالچھڑ ایک کپ پانی میں بوائل کر کے ہربل ٹی بنائیں اور



صرف رات سوتے وقت استعمال کریں۔ ذائقہ کیلئے چینی یا شہد کا اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ اس سے بھرپور نیند آ کر ڈپریشن کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

اسطوخودوس

یہ جڑی بوٹی بھی پنسار شاپس سے عام دستیاب ہے۔ مردوں کے

بیشتر ذہنی ونفسیاتی امراض میں فائدہ مند ہے۔خصوصاً ڈپریشن میں بھی مفید ہے۔تین گرام اسطوخودوس کو ایک کپ پانی میں بوائل



کر کے ہربل ٹی بنائیں، شہد یا چینی سے میٹھا کریں اور دن میں دو مرتبہ صبح نہار منہ و رات سوتے وقت استعمال کریں۔

طب یونانی کی مشہور کمپاؤنڈ میڈیسن جوارش آملہ ایک چمچ صبح نہار منہ اور رات سوتے وقت، ڈپریشن کے علاج میں انتہائی مفید ہے۔اس کی فارمولیشن میں بالچھڑ بھی شامل ہے۔

☆...☆...☆

ڈپریشن

کو دور کرنے کے لئے خوش رہیں

یونیورسٹی کالج لندن کے تازہ ترین مطالعاتی جائزے میں تحقیق کار ڈاکٹر اینڈریو اسٹپٹو کے مطابق زندگی کو مطمئن انداز میں ہنسی خوشی گزارنے والے افراد میں بڑھاپے میں جسمانی توانائی میں کمی پیدا ہونے کی شرح انتہائی سست تھی ان کے برعکس دائمی امراض، مثلاً امراض قلب، ذیابیطس، جوڑوں کا درد اور ڈپریشن میں مبتلا افراد وہ تھے جنھوں نے زندگی میں بہت کم خوش ہونا سیکھا تھا۔ تازہ تحقیق کے مطابق خوشی نا صرف زندگی کو کھینچ کر لمبا کرسکتی ہے بلکہ بڑھتی عمر کے باوجود جسمانی مستعدی میں کمی نہیں آنے دیتی ہے یعنی لمبی عمر، اچھی صحت اور جسمانی فٹنس کی کنجی ہے خوش رہنا لہذا خوش رہیں اور فٹ رہیں۔

☆...☆...☆


HAKEEM KHALID
03034125007
03334222129
hakeemkhalid.fitness.blog
Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.
VISITING HOURS : 4 PM TO 10 PM